



Aktiv entspannen mit Yoga & Wandern in Obernberg am Brenner

vom 12. bis 17. August 2019
mit Sandra Bicker & Anke Zormeier

Das idyllische Dorf Obernberg liegt auf 1.400 m Seehöhe in einem Seitental des Wipptales, weit weg vom Massentourismus mit einem atemberaubenden Bergpanorama und nahezu unberührten Naturlandschaften. Die beeindruckenden, höchstgelegendsten Gebirgsgewässer der Ostalpen, z.B. der Obernberger See und der Lichtsee sind sehr beliebte Wanderziele. Die beruhigende Naturidylle lädt ein zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Die Verbindung zur Natur spüren und zur Ruhe kommen beim Yoga und beim Wandern. **Yoga & Natur erleben und dabei aktiv entspannen.**

Almi's Berghotel bietet uns einen idealen Ausgangspunkt, um ohne Anfahrt direkt auf Tour zu gehen, beim Yoga zu entspannen und von der Sauna die Bergwelt zu bestaunen.

Yoga

Morgens und/oder abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 60 bis 90 Min. (je nach Dauer unserer Wandertouren). Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und mit kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach den Touren entspannen wir mit dehrenden Übungen und Tiefenentspannungen.

Der ergänzende Gesang mit Harmoniumbegleitung kann ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglichen. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.



Wandertouren

Die Wandertouren erfolgen auf markierten Wanderwegen und Pfaden und dauern zwischen 4 bis 7 Stunden. Körperliche Fitness für längere (bis zu 3 Stunden), zeitweise steile Auf- und Abstiege sowie Trittsicherheit sind Voraussetzung. Wir nehmen uns genügend Zeit zum Genießen der traumhaften Bergwelt. Herrliche Almwiesen oder Seeufer laden zum Verweilen und Genießen der Brotzeit ein. Auf dem Rückweg steigt die Vorfreude auf Seppi's Kuchen.





Unterkunft und Verpflegung

Seit fast 10 Jahren führen Seppi und Burgi das Berghotel mit viel Liebe und Leidenschaft. Die Doppel- und Einzelzimmer haben ein angenehmes Raumklima und sind aus Naturmaterialien gebaut. Die Zimmer sind mit Dusche/Fön und Flat-TV ausgestattet. In der Panorama-Sauna lässt sich gut entspannen und auf Anfrage werden Massagen angeboten. Seppi verwöhnt seine Gäste mit österreichischer sowie internationaler Küche, gerne auch vegetarisch und vegan.

Weitere Infos: www.almis-berghotel.at

Kosten und Leistungen

Für Yoga (1,5 bis 3 Std. täglich) und Wandertouren (4 bis 7 Std. an 3 Tagen) 380,-€ pro Person. Für Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer (5 Übernachtungen), inkl. Halbpension und Wanderjause zum Mitnehmen und Saunanutzung 382,50€ / 457,50€ pro Person (inkl. Kurtaxe).

Max. 10 Teilnehmer.

Anreise/Abreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Montag, den 12. August ab 15.00 Uhr zur Verfügung. Wir starten um 17.00 Uhr mit einer Willkommens-Yogastunde.

Check-Out und Abreise ist Samstag, 17. August gegen 11.00 Uhr (nach der Yogastunde und Frühstück). Bei Anreise mit dem Zug organisieren wir gerne einen Transfer vom Bahnhof Steinach am Brenner.

Wir freuen uns, Euch (wieder) in Obernberg am Brenner begrüßen zu dürfen:



Anke Zormeier

- Inhaberin von Frischluft | Coaching + Training
- ausgebildete Outdoortrainerin und Coach
- Seit 2010 Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführerin
- lebt in München und ist viel in den Bayrischen Voralpen unterwegs

Kontaktdaten

Anke Zormeier
Mobil: +49 179 7940 834
E-Mail: az@frischluft-training.de

www.frischluft-training.de



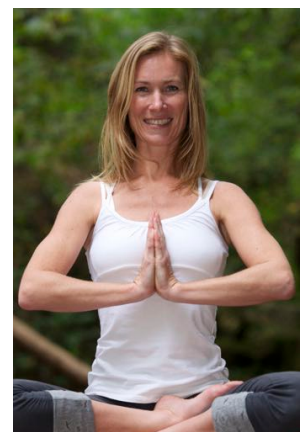
Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
 - Yogatherapie-Ausbildungen in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
 - praktiziert Yoga seit 2002

Kontaktdaten

Sandra Bicker
Mobil: +49 151 253 944 30
E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com



Weitere Informationen und Anmeldung bei Anke oder Sandra.